PORTO ALEGRE
Segunda-feira,
7 de outubro de 2013
Edição nº 480, ano 2
MÍN: 10°C
MÁX: 23°C
www.readmetro.com | leitor.poa@metrojornal.com.br | www.facebook.com/metrojornal | @jornal_metropoa

Obras travam a cidade e reduzem as multas

Queda. Com intervenções espalhadas pelas principais avenidas de Porto Alegre, fiscais da EPTC estão focados em fazer fluir o trânsito. O tempo de registro entre as infrações que era de uma a cada 53 segundos, em 2012, subiu para uma a cada 80 segundos, em 2013 PÁG. 03

ALÍVIO

Com Clemer como técnico interino, Inter vence o Fluminense por 1 a 0 PÁG. 16

Leandro Damião foi o autor do gol da vitória colorada. Centroavante não marcava há 12 partidas | LUCA ERBES/FUTURA PRESS

Estrutura ganha forma | CARLINHOS RODRIGUES/DIVULGAÇÃO

Feira do Livro começa a ser montada

Equipe de 500 pessoas está envolvida na montagem do evento que começa no dia 1º de novembro PÁG. 02

PT vira alvo de Marina Silva e Eduardo Campos

Ex-senadora e governador de Pernambuco partem para o ataque de olho nas eleições de 2014 PÁG. 04

Troca-troca

"Venho informá-lo sobre minha mudança de partido, mas antes de tudo quero lhe dizer que meu maior compromisso é com a sociedade. Quero deixar claro que mudo de partido, mas não mudo meus princípios."

VEREADOR BERNARDINO VENDRUSCOLO EXPLICANDO AOS SEUS ELEITORES A TROCA DO PSD PELO PROS (PARTIDO REPUBLICANO DA ORDEM SOCIAL).

Cotações

Dólar
+ 0,36%
(R$ 2,21)

Bovespa
+ 0,68%
(52.848 pts)

Euro
- 0,52%
(R$ 2,99)

Selic
(9% a.a.)

Salário mínimo
(R$ 678)

Estrutura já começou a ser montada | CARLINHOS RODRIGUES/DIVULGAÇÃO

Feira do Livro começa a ganhar forma na praça da Alfândega

Contagem regressiva. Começa a montagem da estrutura da 59ª Feira do Livro de Porto Alegre que ocorre de 1º a 17 de novembro

A Praça da Alfândega começa a se preparar para receber a 59ª Feira do Livro de Porto Alegre, que será realizada entre os dias 1º e 17 de novembro. As primeiras estruturas metálicas da cobertura de lona já começaram a ganhar forma. No total, cerca de 140 estandes ocuparão a área. Segundo o engenheiro responsável pela infraestrutura, Eduardo Bergallo, a montagem deverá mobilizar cerca de 500 pessoas.

Em razão das obras de revitalização do Cais Mauá, que devem estar em andamento durante o evento, algumas atividades mudarão de local. As áreas infantil e juvenil ficarão na avenida Sepúlveda (entre a Mauá e a rua Siqueira Campos). Ali estarão o Teatro Sancho Pança, o Centro Cultural Móvel do Sesi, o QG dos Pitocos, a Biblioteca Moacyr Scliar, a Estação da Acessibilidade e as barracas dos livreiros.

500
pessoas estão envolvidas na montagem da infraestrutura da 59ª edição da Feira do Livro, na praça da Alfândega, na capital.

A Casa do Pensamento ficará na rua Capitão Montanha, entre o Banrisul e o MARGS. Já o ciclo A Hora do Educador, que também ocorria no Cais, terá atividades na Casa do Pensamento, no auditório da Livraria Paulinas (rua dos Andradas, 1.212), e na Faculdade Monteiro Lobato (rua dos Andradas, 1.180, esquina com a Rua General Câmara).

A Feira do Livro da capital é a mais antiga realizada em caráter contínuo em todo o Brasil e é considerada a maior do gênero realizada a céu aberto no Continente Americano. Além das bancas e estandes dos patrocinadores e veículos de comunicação, conta com espaços destinados à promoção de atividades artísticas e culturais em torno do livro e da leitura.

METRO POA

Mapa Mundi

Bate-papo sobre trânsito aéreo hoje na capital

Representantes das empresas aéreas TAP, American Airlines e Avianca serão os convidados da 2ª edição do projeto Mapa Mundi Talk Show, que acontece na Saraiva do Praia de Belas, hoje, às 19h30.

O bate-papo com entrada franca é coordenado pelo empresário Henrique Raizler e aborda temas relacionados ao turismo, promovendo debates sobre a realidade do setor e da economia nas principais cidades brasileiras.

O tema do encontro será a capital gaúcha como hub - centro de tráfego aéreo internacional.

METRO POA

Força-tarefa

Correios organiza mutirão para compensar atrasos

A Empresa de Correios e Telégrafos fez, neste final de semana, um mutirão para entregar 2.8 milhões correspondências atrasadas em todo o Estado. A ideia é tentar amenizar os efeitos da greve de seus funcionários, que se estende de há quase um mês em todo o país.

Para normalizar o atraso nas entregas, 600 profissionais formaram o mutirão. De acordo com a empresa, 1.160 carteiros estão parados, o que representa uma adesão de 16%. A categoria aguarda uma decisão do Tribunal Superior do Trabalho, que deve discutir o dissídio coletivo e outras reivindicações da categoria amanhã.

BANDNEWS

Viagem adiada para amanhã

Ficou para amanhã o transporte do segundo veículo do aeromóvel que embarcaria em Três Rios, no Rio de Janeiro, com destino a Porto Alegre, no sábado. A viagem começará nesta terça com nova previsão de chegada no domingo, às 7h30 | PACHECO LOGÍSTICA/DIVULGAÇÃO

FALE COM A REDAÇÃO
leitor.poa@metrojornal.com.br
051/2101.0471

O jornal Metro circula em 23 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Curitiba, Porto Alegre, ABC, Santos e Campinas, somando mais de 480 mil exemplares diários.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini. (MTB: 70.145).
Editor Chefe: Luiz Rivoiro. (MTB 21.162). Diretor Comercial e Marketing: Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. Diretor de Tecnologia e Operações: Luiz Mendes Junior.
Gerente Executivo: Ricardo Adamo.
Coordenador de Redação: Irineu Masiero. Editor-Executivo de Arte: Vitor Iwasso.

Metro Porto Alegre. Gerente Executivo: Luís Grisólio. Editor Executivo: Maicon Bock (11.813 DRT/RS).
Diagramação: Nathália Halcsik. Grupo Bandeirantes de Comunicação RS. Diretor-Geral: Leonardo Meneghetti.

Editado e distribuído por Metro Jornal S/A. Endereço: rua Delfino Riet, 183, Santo Antônio, 90660-120, Porto Alegre, RS. Tel.: (051) 2101-0471
O jornal Metro é impresso no Grupo Sinos S/A.

A tiragem e distribuição desta edição são auditadas pela BDO.
40.000 exemplares

Mais obras, menos multas

Fiscalização. Média de infrações registradas pela EPTC em Porto Alegre caiu este ano. Fiscais estão mais envolvidos com as obras

A quantidade de canteiros de obras espalhados por Porto Alegre pode estar influenciando diretamente na redução do número de multas de trânsito. Um balanço divulgado pelo Detran (Departamento Estadual de Trânsito) revela que entre janeiro e agosto deste ano, os agentes de trânsito aplicaram uma multa a cada 80 segundos na capital. Em 2012, a média era de uma a cada 53 segundos.

Pelos dados oficiais, foram registradas 265.873 infrações nos oito primeiros meses do ano. Em 2012, o ano recorde de multas, somou 588.370 ao longo dos 12 meses.

Diante dos números, o diretor-presidente da EPTC (Empresa Pública de Transporte e Circulação), Vanderlei Cappellari considera que são alguns os fatores que podem ter contribuído para a redução.

"Um deles é que a nossa fiscalização tem sido envolvida constantemente na questão da gestão, dos desvios de obras, de atividades menos focadas em relação ao controle. Esse é um dos fatores. Outro pode ser a melhora no comportamento do motorista", observa Cappellari, sem muita convicção da segunda alternativa.

265 mil
infrações foram registradas de janeiro a agosto deste ano.

Isso porque, ao mesmo tempo em que reduziu o número de autuações, aumentou o de acidentes. A quantidade de mortes aumentou 12% no 1º semestre de 2013, em relação ao mesmo período de 2012, saltando de 49 para 55.

"Seria realmente uma notícia muito melhor esse comportamento no trânsito e poder estar acontecendo, mas é fato que a fiscalização está muito envolvida em fazer fluir a circulação com a quantidade de obras", enfatiza.

Radar móvel

O aumento de mortes no trânsito da capital fez a EPTC interromper a divulgação diária da localização do radar móvel, em julho. Ainda não se sabe ao certo a influência da não divulgação, mas por enquanto ela não refletiu em aumento de multas.

"A decisão de não divulgar é justamente para criar um ambiente de comportamento adequado em toda a cidade, não só onde era divulgado. Talvez seja um pouco cedo para dizer se foi eficaz ou não, mas o número de autuações não aumentou", resume Cappellari.

LETÍCIA BARBIERI
METRO PORTO ALEGRE

O CRESCIMENTO DAS MULTAS

Confira o número de infrações registradas no Estado e os números da EPTC ano a ano:

TOTAL DO RS	Ano	EPTC
1.561.780	2007	290.691
1.714.726	2008	278.176
2.009.562	2009	403.617
1.963.827	2010	411.985
2.176.576	2011	581.114
2.422.341	2012	588.370
1.506.656	2013*	265.873

FONTE: DETRAN/RS *ATÉ AGOSTO FOTO: GABRIELA DI BELLA/METRO

Campos e Marina atiram contra o PT

Ex-aliado. Governador de Pernambuco e criadora da Rede buscam rompimento radical com o partido que defenderam por décadas

“Achavam que já tinham nos abatido, mas estamos aqui para dizer que essa aliança não é para destruir, é para construir.”

Para tentar quebrar realmente a polarização entre PT e PSDB, estabelecida na política brasileira desde as eleições de 1994, Marina Silva e Eduardo Campos, resolveram lançar uma aliança disparando contra os adversários, sobretudo os petistas.

Ao deixar o governo que apoiou desde a primeira vitória de Luiz Inácio Lula da Silva, em 2003, há menos de um mês, o PSB de Eduardo Campos parecia buscar uma política de boa vizinhança. Na entrevista em que definiu a saída, Campos disse apenas que queria “ficar à vontade” para “debater o Brasil”.

No sábado, porém, ao receber Marina Silva em seu partido, o governador de Pernambuco discursou sobre os problemas da “velha política” e ameaçou quem acreditava que ele estava fora do processo. “Hoje estão refazendo suas contas”, provocou.

Já Marina Silva, que resolveu se filiar ao PSB depois de não conseguir registrar a Rede de Sustentabilidade a tempo de disputar as eleições do ano que vem, teria comparado o governo do PT ao “chavismo” na Venezuela. O país sulamericano é governado pelo partido do Hugo Chávez, morto em março, desde 1999.

Em reunião com aliados após a sessão do Tribunal Superior Eleitoral que negou a criação da Rede, ela teria justificado a escolha pelo PSB e a possível posição de vice na chapa de Campos dizendo que sua briga, no momento, não é para ser presidente, é contra o PT e o chavismo que se instalou no Brasil.

“Não vim para pleitear candidatura, mas para apresentar um programa de realinhamento histórico.”

MARINA SILVA

“Hoje nós estamos quebrando uma falsa polarização (PT x PSDB) que precisa ser quebrada na política brasileira.”

EDUARDO CAMPOS

Propaganda

A agressividade no discurso é uma tática para mostrar ao eleitor que, apesar da ligação histórica dos pré-candidatos com o PT, os dois representariam um novo jeito de fazer política – diferente dos petistas e também dos tucanos.

Na última pesquisa feita pelo Ibope com vistas às eleições 2014, Dilma Rousseff (PT) liderava com 38% das intenções de voto, seguida por Marina (então sem partido) com 16%, Aécio Neves (PSDB) com 11% e Campos (PSB) com 4%.

RAPHAEL VELEDA
METRO BRASÍLIA

“Os brasileiros querem um Brasil melhor, mais limpo, querem derrotar a velha política. Esse país quer respeito e decência na vida pública.”

“Nós somos o primeiro partido clandestino em plena democracia. Quero agradecer ao PSB por ter dado chancela política.”

MARINA SILVA

Treajetórias

Os novos aliados construíram a vida política ao lado do PT.

- **Marina Silva.** Filiou-se ao PT em 1985 e foi eleita vereadora em Rio Branco (PA) em 1988. Em 1994 se tornou senadora. Foi ministra do Meio Ambiente do governo Lula entre 2013 e 2008. Deixou o partido em maio de 2009.
- **Eduardo Campos.** Filiou-se ao PSB em 1990 e assumiu em 2005 a presidência do PSB, qe apoiou o governo Lula desde 2013. Foi ministro de Ciência e Tecnologia entre 2004 e 2005.

“Não queremos mais o diálogo em que as velhas lideranças falavam, queremos que todos possam participar.”

EDUARDO CAMPOS

Novos partidos atraem ao menos 32 deputados

De olho nas eleições. SDD e PROS 'emagrecem' legendas tradicionais, como o PDT, e formam bancadas que terão peso no pleito de 2014

Turbinadas pela regra que garante imunidade ao mandato de parlamentares que deixam seus partidos para ingressar em novas siglas, os recém-criados SDD (Solidariedade) e Pros estreiam com bancadas numerosas na Câmara dos Deputados. Números oficiais da Mesa Diretora registraram 44 trocas de partido até a última sexta-feira (incluídos os partidos já existentes), mas calcula-se que ao menos 15 outros parlamentares tenham migrado e ainda não avisaram a Casa.

O partido criado por Paulo Pereira da Silva, o Paulinho da Força, já conta com uma bancada de 19 deputados na lista oficial da Câmara, dividindo o nono lugar entre as maiores com o PDT, ex-partido de Paulinho e legenda que mais calcula perdas no troca-troca: nove.

A sangria levou o PDT a entrar, na semana passada, com uma ação no Tribunal Superior Eleitoral pedindo a anulação do registro do Solidariedade por suspeita de inúmeras fraudes na colheita de assinaturas para a criação do partido. O ministro Gilmar Mendes se recusou a dar liminar concedendo o pedido.

Pitiman (DF) sai da base e vai para a oposição | GUSTAVO LIMA/AGÊNCIA CÂMARA

Já o Pros, idealizado pelo ex-vereador de Planaltina de Goiás Eurípedes Júnior, tem, oficialmente, 13 deputados filiados, mas seus dirigentes garantem que a bancada terá pelo menos mais 10 parlamentares, o que daria à sigla a oitava maior bancada.

Escolhendo lados

O SDD nasce na oposição ao governo Dilma Rousseff (PT), mas conseguiu atrair políticos historicamente governistas, como Domingos Dutra (MA), que deixou o PT após mais de 20 anos de militância.

Quem ingressou no Pros, por outro lado, deve se aproximar mais do governo. Isso inclui ex-tucanos, como Antonio Balhmann (CE) e Dudimar Paxiuba (PA).

Mudar de lado é um direito do parlamentar para o deputado federal Luiz Pitiman (DF), que trocou o governista PMDB pelo oposicionista PSDB.

"Ajudei a eleger Agnelo Queiroz (PT) no DF, mas não acho que o caminho trilhado por ele seja o melhor. Ao mudar para a oposição estou honrando minha consciência e os votos que recebi", avalia.

> **"Eu mudei (do PMDB para o PSDB) porque entendi que o o projeto politico de Brasil do PT tornou-se inviável para o futuro."**
> LUIZ PITIMAN (DF)

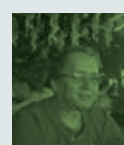
RAPHAEL VELEDA
METRO BRASÍLIA

Twitter

@sergioyariwake
Troca de partidos. Quem saiu do PSB vai querer voltar correndo por causa desse acordo entre Eduardo Campos e Marina Silva?

@setnoph
Nunca gostei desse troca-troca de partidos. Pra mim, quem fica trocando de partidos não pensa no povo, só pensa em interesses próprios.

@ANHRD
Quero uma esquerda no poder que respeite a legitimidade de seus adversários e não tente criar partidos novos para destruir a oposição.

@bocayuvamaster
Criam-se novos partidos e nenhum fala em educação e saúde como prioridade. Falta o PES, Partido da Educação e da Saúde!!!!!! Já!!!!

@AbrahoCavalcant
Criação de novos partidos, troca-troca de legendas por políticos oportunistas e egoístas mostram o mar de lama que é o meio político do Brasil.

@JoseAMNeves
Mas o que surpreende é que sem votação nenhuma, esses novos partidos (partidecos) já gozam do farto bolo do fundo partidário.

No Senado, ex-DEM Kátia Abreu se aproxima do governo

Dois parlamentares trocaram de partido no Senado – ambos do Tocantins. Vicentinho Alves deixou o PR e se tornou o primeiro senador do Pros. Já Kátia Abreu abandonou o PSD, que ajudou a criar em 2011 com o ex-prefeito de São Paulo Gilberto Kassab, e foi para o PMDB.

A mudança aproxima uma das maiores defensoras das causas ruralistas do governo federal.

A senadora iniciou sua caminhada política no Democratas.

Kátia, que iniciou a carreira política no DEM, deixa o PSD após romper a aliança com o governador de seu Estado, Siqueira Campos (PSDB), e já enfrenta questionamentos dentro do novo partido.

Senadora é expoente da bancada ruralista | ELZA FIÚZA/ABR

O deputado federal Júnior Coimbra (TO), por exemplo, se posicionou publicamente contra a chegada da presidente da Confederação Nacional da Agricultura (CNA).

"Estamos neste momento com uma comissão que foi delegada pela executiva nacional para pacificar a entrada da Kátia no partido", disse, na sexta, o senador Valdir Raupp (RO), presidente interino do PMDB.

> **"Sou grata ao meu amigo Gilberto Kassab e ao PSD, com o qual continuarei lutando lado a lado."**
> KÁTIA ABREU (PMDB), SENADORA

> **"A Kátia quer ser senadora e o partido não pode recusar. Ela tem uma liderança muito forte e entra em um partido forte."**
> VALDIR RAUPP, PRESIDENTE DO PMDB

Em nota, Kátia disse levou em conta apenas "os interesses do Tocantins" ao migrar de legenda.

METRO BRASÍLIA

Procura por espaço

Um dos nomes mais expressivos entre os que mudaram de partido foi o do deputado federal Miro Teixeira (RJ) que deixou o PDT.

- **1ª opção.** Miro iria para a Rede, mas procurou o Pros depois da decisão do TSE.
- **Candidatura.** O político espera se candidatar ao governo do Rio em 2014.

513 parlamentares têm lugar na Câmara dos Deputados. O PT tem a maior bancada, com 87, seguido pelo PMDB, com 77.

81 senadores representam seus Estados em Brasília. O PMDB tem a maior bancada, com 19, seguido pelo PT, com 12.

Empreendedorismo

BRUNO CAETANO
BRUNO.CAETANO@ METROJORNAL.COM.BR

SUA EMPRESA TAMBÉM TEM DE FAZER MARKETING

É possível que muitas micro e pequenas empresas (MPEs) vejam o marketing como algo distante ou inviável financeiramente. No entanto, deveria fazer parte do dia a dia delas já que é uma ferramenta essencial para qualquer empreendimento atingir o objetivo de conquistar e fidelizar clientes.

Resumidamente, marketing é um conjunto de ações sejos do consumidor. Serve para direcionar a oferta de bens e serviços que atendam aos interesses do público-alvo e é um dos instrumentos usados para definir preço, promoções, distribuição e comunicação.

Para que a estratégia seja eficiente é preciso conhecer o cliente e saber como ele se comporta. Isso é importante para tomar decisões com base em fatos e não em opiniões. Deve-se estudar o mercado, procurar antecipar-se para aproveitar oportunidades e estar atento à concorrência. Marketing envolve oferecer algo mais, que passa por excelência em atendimento e pós-venda, entre outros pontos.

Quando os recursos são reduzidos, como na maioria das MPEs, a dificuldade está em decidir quanto gastar. Mas vale até fazer uma poupança para essa finalidade.

O passo inicial é direcionar no que pode dar maior retorno e no período certo. Não há margem para ações amplas e tolerância para dispersão. De que adianta anunciar para a cidade inteira se o consumidor está no bairro? É um gasto além do necessário. Comece por analisar quais canais alcançam seu público. Mas cuidado: investir em algo só porque é barato pode ser uma cilada.

Se a concorrência faz promoções - descontos, brindes ou outras ações dentro e fora do ponto de venda - é hora de agir também. Caso a estratégia seja marketing direto, material enviado no nome do cliente é mais forte do que o genérico, por exemplo. Troque cadastro com outros empresários para aumentar sua base de destinatários. Divida espaços em folders e similares com outras empresas. Custa menos e viabiliza a iniciativa. Internet e as redes sociais também são opções mais em conta.

O roteiro é simples: relacione as ações, levante custos e centre esforços no que for adequado.

Marketing não é luxo nem dispensável, mas uma forma de tornar seu negócio mais competitivo.

Bruno Caetano é diretor superintendente do Sebrae-SP e mestre e doutorando em Ciência Política pela Universidade de São Paulo. O Sebrae-SP é uma instituição dedicada a ajudar micro e pequenas empresas a se desenvolverem e se tornarem fortes. Saiba mais em www.sebraesp.com.br

Taxa Selic em alta favorece poupança

Seu bolso. Caderneta é mais vantajosa que fundos de renda fixa que cobram taxa de administração acima de 0,5%. Especialista recomenda avaliar opções como o Tesouro Direto

O Copom (Comitê de Política Monetária) se reúne a partir de amanhã e a previsão é de que haja uma nova alta na taxa básica de juros. Com a Selic passando dos atuais 9% ao ano para 9,25% ou mesmo 9,50%, a poupança se manterá como a uma das aplicações mais vantajosas, especialmente, para o pequeno poupador.

De acordo com um estudo da Anefac (Associação Nacional dos Executivos de Finanças), a caderneta "vence" em relação aos fundos de renda fixa, outra popular aplicação conservadora. Os fundos só se sairiam melhor caso a taxa de administração fosse de 0,5% ao ano (veja na tabela abaixo).

"O problema é que, para ter acesso a taxas mais baixas, é preciso investir um grande montante", comenta Miguel Ribeiro de Oliveira, diretor de estudos econômicos da Anefac. "Normalmente, 0,5% só são cobrados de quem vai aplicar mais de R$ 100 mil."

A falta de "poder de barganha" junto aos bancos também prejudica outra aplicação, os CBDs (Certificado de Depósito Bancário). Segundo Miguel, o investidor teria que obter um retorno de cerca de 85% do CDI (Certificado de Depósito Interbancário) para alcançar retorno semelhante ao da poupança.

> "Não existe a cultura do investimento. É muito mais uma questão de comportamento do que de falta de informações."
>
> MAURO CALIL, ESPECIALISTA EM FINANÇAS

Além disso, tanto os CDBs quanto as aplicações em renda fixa têm incidência de IR (Imposto de Renda).

Alternativas

Há, entretanto outras aplicações que se saem bem com a Selic em alta. Uma delas é o Tesouro Direto.

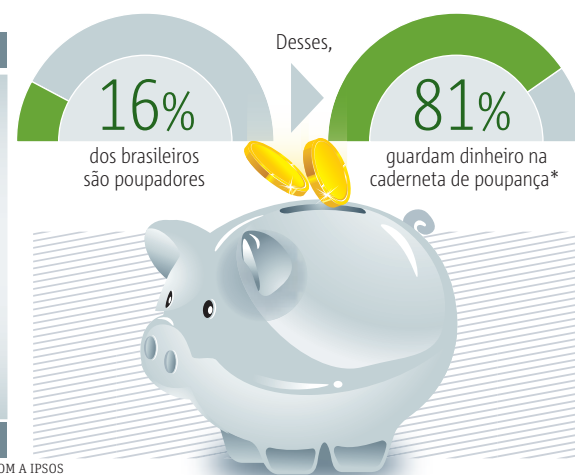
"A dificuldade é que ele não é tão direto assim", brinca o consultor Mauro Calil, especialista em finanças pessoais. Para investir, é preciso fazer um cadastro em uma corretora -- e pagar a taxa administrativa, mais o IR.

Ainda assim, vale a pena, garante Mauro. "A pessoa pode sair de uma renda bruta de 6% com a poupança para ir a 9%, 10% com o Tesouro Direto", diz. Também não é preciso aplicar valores altos.

"E não é tão difícil quanto parece. O site do Tesouro é bem didático, mas, claro, é preciso dedicar algum tempo", ressalva. METRO

COMPARE OS RENDIMENTOS

A poupança (velha ou nova) é mais vantajosa em quase todos os cenários, exceto quando a taxa de administração do fundo de investimento é baixa

FONTE: ANEFAC (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS EXECUTIVOS DE FINANÇAS) *PESQUISA FECOMÉRCIO/RJ EM PARCERIA COM A IPSOS

Imposto de Renda. Consulta ao 5º lote será liberada amanhã

A Receita Federal libera amanhã a consulta ao 5º lote de restituições do Imposto de Renda 2013. No total, 1,497 milhão de contribuintes serão beneficiados. A previsão é que o pagamento seja feito no dia 15, já acrescido do valor correspondente à taxa de juros no período (4,35%).

Pessoas com mais de 65 anos têm prioridade para receber a restituição, assim como deficientes físicos e portadores de doença grave. Depois, segue a ordem de envio da declaração. METRO

Calendário

8/10 A partir das 9h, consulta no www.receita.fazenda.gov.br

15/10 Depósito das restituições de 1,4 milhão de contribuintes

R$ 1,5 bi Valor total que deve ser creditado. Este será o antepenúltimo lote do ano

Com pesquisa. Financiamento cai até R$ 6 mil

A compra de um carro a prazo pode ser até R$ 6 mil mais barata dependendo do banco escolhido. Para fazer a comparação, a Proteste (associação de consumidores) levantou o CET (custo efetivo total). O CET inclui todas as taxas que pesam no preço final do produto. "A maior parte das pessoas desconhece o CET", lamenta Sônia Amaro, supervisora da Proteste. "Antes de contratar, é importante saber que as taxas de juros variam muito." METRO

Saúde faz Cristina ter repouso forçado

Argentina. Presidente tem hematoma na cabeça, devido à queda sofrida em 12 de agosto

A presidente argentina, Cristina Kirchner, deve ficar um mês de repouso devido à presença de um hematoma na cabeça. A notícia antecipou a volta do vice-presidente, Amado Boudou, a Buenos Aires. Ele estava em Brasília, onde se reuniu com senadores.

Cristina procurou um hospital da capital portenha no sábado, sentindo fortes dores de cabeça. Ela passou nove horas no local e saiu sem falar com os jornalistas. Pouco depois, o secretário de Comunicação, Alfredo Scoccimarro, informou que ela apresentava um "hematoma subdural crônico" (acumulação de sangue nos espaços meníngeos do cérebro).

Segundo Scoccimarro, o problema decorre de um traumatismo craniano sofrido em 12 de agosto, um dia depois das primárias legislativas na Argentina. Um jornalista da Rádio Continental informou que Cristina teve uma queda, mas que exames feitos na época não revelaram a lesão.

Não está claro como será o período de repouso da mandatária: se ela se afastará por completo da presidência ou se manterá reuniões em sua casa. Especialistas afirmam que esse tipo de lesão costuma desaparecer sem necessidade de intervenção.

O problema ocorre às vésperas das eleições legislativas no país vizinho, previstas para o dia 27 deste mês. Nas primárias de agosto, o kirchnerismo sofreu a pior derrota da década. METRO

A mandatária no G20, na Rússia, no mês passado | HOST PHOTO AGENCY/GETTY IMAGES

China em alerta contra tufão

A costa leste da China estava em alerta máximo para a chegada do tufão Fitow, prevista para a noite de ontem. Na província de Zhejiang, guardas de fronteira corriam para escapar das ondas gigantes, que antecedem a tormenta | CHINA DAILY/REUTERS

Após ação dos EUA. Líbia condena 'sequestro' de cidadão

O governo da Líbia condenou o "sequestro" de um dos seus cidadãos pelas forças especiais dos EUA. No sábado, os Seals americanos capturaram Abu Anas al-Libi, procurado desde os atentados de 1998 contra as embaixadas dos EUA na Tanzânia e no Quênia.

A Al Qaeda "pode correr, mas não pode se esconder", comemorou ontem o secretário de Estado, John Kerry. Os EUA também teriam prendido o líder do Al Shabab na Somália. Ele é o responsável pelo ataque a um shopping de luxo de Nairóbi. METRO

2 CULTURA

Cinema

Um filme para Pelé

A infância do maior jogador de futebol do mundo será o tema do novo longa-metragem dos irmãos Michael e Jeff Zimbalist. As filmagens começaram na semana passada, no Rio, com os meninos Leonardo Lima Carvalho, que vai viver Pelé até os dez anos, e Kevin de Paula, intérprete do jogador entre os 13 e os 17. O compositor Seu Jorge (foto) será o pai do atleta.

DIVULGAÇÃO

RAFINHA BASTOS

O humorista gaúcho está no elenco da comédia 'Mato sem Cachorro' e prepara o lançamento de mais um programa na internet

TEMPO DE NOVOS PROJETOS

De bem com a nova fase da sua carreira, o jornalista Rafinha Bastos aproveitou a passagem por Porto Alegre na semana passada para divulgar a comédia 'Mato sem Cachorro' e falar do projeto Marca-Passo, que estreia no dia 10. O humorista gaúcho também comemora o retorno à Band, dois anos depois da polêmica saída do CQC.

Como é o teu personagem em 'Mato sem Cachorro'?
Já vou avisando que minha participação é pequena, mas feita com muito orgulho. Sou o veterinário meio bizarro que cuida do cachorro do casal principal, interpretado por Leandra Leal e Bruno Gagliasso. O bicho é narcoléptico e precisa de um tratamento especial, o que me dá a possibilidade de usar o humor direto.

O filme é uma comédia, com muitos nomes conhecidos. Como foi trabalhar com este grupo?
O (diretor) Pedro Amorim me dirigiu no "Mothern" (seriado do GNT), a gente já se conhece há bastante tempo. E o filme realmente tem muita gente conhecida, muitos colegas, pessoas de quem eu gosto muito, outras nem tanto (risos). Mas o mais legal é que várias pessoas fazem coisas que a gente não espera, caso da Sandy e da Gabriela Duarte. Só o Danilo Gentili pelado que não me surpreende, já vi aquela bunda várias vezes (risos).

Tu pretendes fazer outras coisas no cinema?
Claro! Eu já atuo há bastante tempo, mas parece que agora o cinema está vendo esta nova turma que faz sucesso na televisão e no teatro. É uma nova porta que está se abrindo, quero aproveitar da melhor maneira possível.

E como está sendo o retorno ao programa 'A Liga' e à Band TV?
Eu tenho o maior carinho pela Band! Minha ruptura com "A Liga" foi muito brusca, acho até que eu fui radical ao sair porque este projeto não tinha nada a ver com o CQC. Mas nunca briguei com ninguém e agora veio a proposta de eu voltar ao ponto em que havíamos parado, que era 'A Liga'. É um projeto do qual eu gosto muito. Até 2014 está tudo acertado!

Tu já tens um programa na internet chamado "8 Minutos", de entrevistas. E do que se trata o "Marca-Passo"?
É o meu novo portal de vídeos de youtube que entra no ar no dia 10. Vou contar histórias, que é algo que eu gosto muito de fazer. São casos de superação, de encontros, experiências de pessoas comuns. Um dos quadros vai se chamar "A Dois", destacando como duas pessoas desconhecidas podem interferir na vida uma da outra, caso de um transplante ou da ajuda para se aproximar de alguma parente.

Terá espaço para comédia?
A internet já está bem servida de comédias. Sempre tive vontade de fazer outras coisas, acho que este é o caminho.

METRO COM BANDNEWS

As novas roqueiras do De Falla

São 14 anos de projeto Segunda Maluca e "quase" três décadas de trajetória do De-Falla, que prepara um disco de inéditas para comemorar a data em 2014. Estes dois momentos serão festejados hoje, às 21h, no Opinião (r. José do Patrocínio, 834), com direito a várias participações especiais e a exibição do documentário "Sobre Amanhã Ainda Nem Pensei", com os melhores momentos da banda.

Atualmente com Edu K e Castor Daudt (voz e guitarra), Flávio Santos (baixo) e Biba Meira (bateria), o De-Falla segue sendo uma referência de rock oitentista e de como se mistura com energia gêneros como hard rock, punk, funk, rap e heavy metal. O show de hoje terá antigos e novos sucessos e também vai servir para arrecadar o que falta para a gravação do novo disco.

Estarão no palco antigos integrantes e produtores da banda, como Carlo Pianta, Marcelo Truda, e Marcelo 4Nazzo (todos guitarristas) e também Vicente Rubino (teclados). Ingressos no local a R$ 35.

METRO POA

Banda faz show hoje para finalizar disco em 2014 | DIVULGAÇÃO

Artes visuais

Esculturas ao ar livre em Bento Gonçalves

Dez escultores de fama internacional participam, até o dia 20, do 2º Simpósio Internacional de Escultores, em Bento Gonçalves. Além da programação de oficinas e debates, cada um dos artistas vai trabalhar, diariamente, num bloco de pedra basalto de grande porte. Ao longo dos dias, os visitantes poderão acompanhar a evolução das obras, que, ao final do simpósio, ficarão no município. Informações no www.simposioescultoresbentogoncalves.com METRO

Formato promissor

Estreia. 'Sessão de Terapia' estreia hoje a segunda temporada amparada pelo sucesso de público em seu primeiro ano na TV

A produção brasileira de séries de ficção aumentou sensivelmente após o início da vigência da nova lei da TV paga, que obriga a exibição semanal de 3h30 de conteúdo nacional em horário nobre em cada canal. Apesar de esse mercado ainda engatinhar, alguns títulos já provam que ele é, sim, promissor.

O principal exemplo desse movimento é "Sessão de Terapia", que estreia sua segunda temporada hoje, às 22h30, no GNT, com uma terceira leva de episódios já engatilhada para o ano que vem. Dirigida por Selton Mello, a série fez tanto sucesso em seu primeiro ano (o canal contabilizou 9,5 milhões de espectadores) que se desdobrou em subprodutos.

Adaptada da franquia israelense "BeTipul", "Sessão de Terapia" se destaca pelo formato. A série é exibida de segunda a sexta e, a cada dia, o público acompanha a consulta de um paciente diferente, que retorna na semana seguinte, fazendo com que o espectador mergulhe aos poucos na história dele assim como o faz o protagonista dr. Théo (Zécarlos Machado).

> "Fazer uma série dessas é um desafio grande. Costumo chamá-la de 'antidramaturgia televisiva'"
>
> ROBERTO D'ÁVILA, PRODUTOR

Na segunda temporada, novos pacientes entram na jogada. "Fazer uma série dessas é um desafio grande. Costumo chamá-la de 'antidramaturgia televisiva', porque nossa aposta é contrária ao que se vê normalmente na TV. É uma aposta na performance dos atores", afirma o produtor Roberto D'Ávila, numa referência ao fato de a ação da série consistir, basicamente, nos diálogos.

Requisitado pelo cinema brasileiro, Selton não se queixa de abandonar suas outras atividades por cinco meses para se dedicar às gravações. "A segunda temporada foi mais trabalhosa do que a primeira porque eu queria ir mais longe. Tenho o maior orgulho de fazer isso", diz Selton Mello, que se diz viciado na série americana "Mad Men".

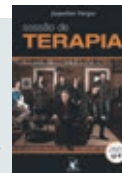
O diretor dedica a exibição do novo ano a Claudio Cavalcanti, morto na semana passada. "Foi um susto. Mas pensei muitas coisas nesses dias e cheguei à conclusão de que poucos atores tiveram a oportunidade de deixar um trabalho tão lindo e poderoso em sua saída de cena", conclui.

AMANDA QUEIRÓS
METRO SÃO PAULO

Zécarlos Machado é o terapeuta Théo | DIVULGAÇÃO/JORGE BISPO

+ terapia

1 Livro

"Sessão de Terapia" (Ed. Arqueiro, 280 págs., R$ 30) é a condensação de mais de 1.700 páginas de roteiro de Jaqueline Vargas para a 1ª temporada.

2 DVD

Os 45 episódios da primeira temporada estão em uma caixa com nove discos (Som Livre, R$ 165) com venda exclusiva na Saraiva.

3 Trilha sonora

Após a parceria no longa "O Palhaço", Selton convocou Plinio Profeta para compor a trilha da série, que estará por streaming no site do GNT e à venda pelo iTunes. METRO

Agora é Tarde

DANILO GENTILI
DANILO.GENTILI@METROJORNAL.COM.BR

Haddad vai trabalhar de ônibus
O prefeito de São Paulo, Fernando Haddad, está estudando a possibilidade de ir trabalhar de ônibus.
Eu fico feliz só de saber que ele está estudando a possibilidade de trabalhar.
Dá até pra imaginar o Haddad entrando no busão e falando "Bom dia, pessoal. Desculpe incomodar a viagem de vocês... Eu podia estar matando, eu podia estar roubando, mas eu estou só aumentando o IPTU".
Haddad no busão. Agora sim o pessoal vai ter razão pra atear fogo em ônibus durante os protestos.
Enquanto isso, o serviço público dos Estados Unidos está parado. Que feio! O governo americano além de espionar o governo brasileiro agora tá copiando também.

Estreia do Aprendiz
E semana passada estreou a nova temporada do "Aprendiz", só com participantes que foram demitidos nas últimas edições.
Parece que a prova de resistência dessa edição vai ser ouvir um CD inteiro do Justus.
Pra quem não sabe, o "Aprendiz" é um reality-show que escolhe o segundo maior coxinha do Brasil. O primeiro apresenta.
Eu não sei o que o cara tem que fazer pra agradar o Justus, mas pra levar um pé na bunda é só dançar o quadradinho de 8.

Índios protestando
E os índios resolveram sair da oca. Eles protestaram contra a PEC 215, que permite que o Congresso demarque as terras indígenas.
Eles não reclamam porque as terras demarcadas são pequenas, eles reclamam porque onde elas estão não chega TV a cabo.

Pombo correio
Uma mulher tentou mandar um pombo entregar um celular para o marido dentro da cadeia, mas o bicho não conseguiu levantar voo. Olha só:

Se aparece um pombo com um celular embutido nas costas aqui em São Paulo, eu não dou 5 minutos pra ele estar cheio de adesivo com telefone de garota de programa.

Primeira desistência no Mais Médicos
E essa semana tivemos a primeira desistência no Mais Médicos.
Pois é, e eu achei que o primeiro a desistir do Mais Médicos tinha sido o próprio povo.
O arregão se chama dr. Bladimir Remédios. Agora, além não ter Mais Médicos, não tem mais Remédios também.

Leiteira
Mais um recorde brasileiro no "Guinness Book": uma pernambucana doou mais de 300 litros de leite! Não sei se ela é boa na cozinha, mas dá pra ver que ela sabe preparar uma tigela de sucrilhos.
E depois dela ver que não ia ganhar nada doando leite ela resolveu vender, olha só:

Danilo Gentili é comediante stand-up e apresentador do "Agora é Tarde". O programa vai ao ar pela Band, de terça a sexta, a partir da meia-noite. Assista também em band.com.br/agoraetarde

Os invasores

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Bolinho de polvilho (bras.) / Autor de "Auto da Compadecida" (Lit.) / A estrutura de estradas do país / Exercício físico de baixo impacto / Divisão básica do calendário / Improbidade (?), crime de servidores / Local de trabalho dos vereadores / Língua de um país / Doçura (fig.) / Maior estado brasileiro (sigla) / Membro da mais baixa casta hindu / Déspota matricida romano / Agência reguladora do petróleo (sigla) / Matrimônio de uma pessoa com muitas / São (abrev.) / Gélido; gelado / Lavabo / Gaivota (bras.) / Arma de fogo, em inglês / Área de treino do iatista / Maior município do Brasil (PA) / Ritmo musical popular no Caribe / Autor (abrev.) / Dotar de asas / Moço; garoto / Sua capital é Florianópolis (sigla) / Acertar; combinar / Grama (símbolo) / Lábio, em inglês / Lao-tse, filósofo / (?) Baricelli, ator brasileiro / Em + a / Uso do osso pelo homem pré-histórico / Famosa prisão insular dos EUA

BANCO 3/gun — lip. 4/nero. 8/altamira. 9/brevidade.

Soluções

Diretas

Sudoku

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

2	4	6			5			9
					8			1
					3			5
4	5	8						
						6	9	3
3			8					
5			7					
1			6			4	3	2

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Plano cicloviário

Observando o desenho do projeto da nova ponte do Guaíba constatei que não existe um ciclovia ou ciclofaixa. Já não basta a falta de estrutura que nossos ciclistas tem que conviver em nossa ruas e avenidas, agora um projeto arrojado de uma ponte, em pleno século 21, não foi contemplado com uma faixa destinada a ciclistas. É preciso que o poder público tenha um plano cicloviário permanente com objetivo de oferecer à população de Porto Alegre e Guaíba uma opção de utilizar um meio mais sustentável para pequenos deslocamentos e proporcionar uma nova alternativa de transporte entre as cidades. É preciso que seja implementada uma mudança de cultura, colocando a bicicleta como uma opção real de transporte para trabalho, lazer e estudo. Vale destacar que as ciclovias são espaços para uso exclusivo de bicicletas, segregados da via por algum tipo de elemento físico, como uma guia, sarjeta ou prisma de concreto. Já as ciclofaixas também são de uso exclusivo de bicicletas, mas são demarcadas na via por sinalização de solo, como pintura ou faixa ou segregadas por elementos como tachões, cones e balizas. Espero que o poder público se faça entender que a rua é de todos e que o espaço público deve ser compartilhado.

EDEMAR SANTOS DA CUNHA – PORTO ALEGRE, RS

Metro pergunta

O que você acha do troca-troca de partidos em véspera de eleição?

Siga o Metro no Twitter: @jornal_metropoa

@LeoeNeni
VERGONHA!

@Cristiangfbpa
Oportunismo!!

@PCCerutti
Que esses políticos estão fazendo exatamente isso... troca-troca. Quem põe no outro, daquele também leva.

Metro web

Para falar com a redação:
leitor.poa@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook:
www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

Está escrito nas estrelas www.estrelaguia.com.br

Áries (21/3 a 20/4) Fase positiva para expandir conhecimentos e também negócios. Tendências para mais contatos à distância e planos para viagens na semana.

Touro (21/4 a 20/5) Propensões a lidar com assuntos confidenciais diante de suas relações. Tende a desvendar situações importantes em parcerias de trabalho.

Gêmeos (21/5 a 20/6) Vênus ingressa em Sagitário, seu signo oposto. Influência que servirá como teste para lidar com as opiniões diferentes em suas relações.

Câncer (21/6 a 22/7) Novas relações tendem a marcar o trabalho de forma positiva. Momento importante para mais cuidados com o corpo e a saúde.

Leão (23/7 a 22/8) Aproveite para desfrutar momentos divertidos com as pessoas que mais gosta e desvendar assuntos importantes com quem tem convivência.

Virgem (23/8 a 22/9) Período importante para tratar assuntos familiares e do lar. Possibilidades para resolver questões antigas que tragam inquietação.

Libra (23/9 a 22/10) Regente de Libra, Vênus ingressa em Sagitário, o que favorece o entusiasmo na convivência com os amigos e na vida social em geral.

Escorpião (23/10 a 21/11) Assuntos materiais estão propensos a decisões importantes. Momento para mais atenção com despesas que não sejam necessárias.

Sagitário (22/11 a 21/12) O ingresso de Vênus em seu signo ajudará na ampliação de contatos sociais e proporcionará momentos prazerosos com as relações.

Capricórnio (22/12 a 20/1) O momento é para reflexão sobre esforços que tem por outras pessoas. Mudança de postura ajudará a ser mais valorizado no que faz.

Aquário (21/1 a 19/2) Período especial para retomar amizades e para uma reflexão sobre a importância de algumas delas neste momento do ano.

Peixes (20/2 a 20/3) Período em que novos contatos e a diplomacia na comunicação farão diferença para entendimentos na área profissional.

Proteção e conforto. Primavera é época em que cães e gatos renovam o pelo para se preparar para o verão. Além de proteger a pele do animal, pelagem saudável ajuda a regular a temperatura corpórea

Pelo limpo, brilhante e renovado

A troca de pelos é essencial para o próprio conforto do animal | DIVULGAÇÃO

Quantas vezes você já se deparou com pelos do seu gato ou cãozinho no estofado ou no chão de casa? Apesar de desagradável, esse processo é normal e acontece geralmente duas vezes por ano. "A queda é mais acentuada no outono e na primavera, quando os animais preparam o novo pelo para o verão ou para o inverno", explica Tânia Parra Fernandes, professora do curso de veterinária da Universidade Metodista de São Paulo.

O processo dura cerca de cinco semanas e é muito importante na vida dos animais. Os pelos ajudam a proteger a pele de lesões e ainda regulam a temperatura corporal. É por isso que, quando tosamos radicalmente o animal, ele pode passar alguns dias quietinho na cama ou atrás do sofá.

Entretanto, se a queda de pelos se tornar muito frequente, leve o pet ao veterinário pois o processo pode ser influenciado pela idade e pela nutrição incorreta.

> "Os gatos fazem a própria higienização. Quando se lambem, retiram o pelo antigo dando espaço para o que está crescendo."
> TÂNIA FERNANDES, PROFESSORA DE VETERINÁRIA DA METODISTA

Escovação

Em animais de pelo longo, o ideal é escová-los pelo menos duas vezes por semana, inclusive para evitar que a pelagem embole. "A medida faz com que os fios caiam de uma vez, evitando que o pelo se espalhe pela casa com frequência", explica a especialista. Nos pets de pelo curto, a recomendação é escovar pelo menos uma vez na semana: "a escovação impede o acúmulo de parasitas e sujeira no pelo", completa. METRO

Troca de pelos é saudável | Divulgação

Diferentes raças

Independentemente do comprimento dos pelos, todos os fios passam por um processo de crescimento, manutenção e repouso (ou morte). "O que muda em cada raça é o tempo em que o pelo permanece em cada fase", explica Tânia Parra Fernandes, professora do curso de veterinária da Universidade Metodista de São Paulo. O pelo longo demora bem mais tempo para crescer e cair do que o pelo curto. Isso significa que as raças de pelo curto realizam a troca mais vezes por ano. De acordo com a especialista, a diferença não é perceptível porque quando a substituição é saudável, a queda é generalizada e não localizada, portanto não há falhas na pelagem.

Escovação

Pelo curto também

Veterinários indicam que mesmo os animais de pelo curto devem ser escovados pelo menos uma vez por semana. "A escovação impede o acúmulo de parasitas e sujeira pelo corpo", explica a professora do curso de veterinária da Universidade Metodista, Tânia Fernandes.

É possível perder peso sem cortar os carboidratos

Comer para emagrecer. A nutróloga e autora norte-americana Haylie Pomroy ensina como perder peso por meio de uma estratégia de variação de grupos alimentares. Além de tudo, para ela, o carboidrato não é o vilão das dietas, ele está liberado

"Uma dieta rica em proteína e pobre em gordura e carboidratos só vai prejudicar o seu corpo", alerta Haylie Pomroy, nutricionista da J.Lo e autora do livro "The Fast Metabolism Diet", (A Dieta do Metabolismo Rápido, em livre tradução do inglês) é um programa de 28 dias criado para consertar disfunções no corpo.

O plano requer que você coma de três formas diferentes durante a semana, por quatro semanas para perder 10 kg: "A variação sistemática de grupos alimentares em dias específicos da semana e em momentos estratégicos vai ajudar o corpo a se tornar mais eficiente ao converter comida em energia, o que faz, basicamente, seu metabolismo", Haylie explica.

ROMINA MCGUINNESS
METRO INTERNACIONAL

Para a nutróloga Haylie Pomroy, uma dieta correta deve conter proteínas, gorduras e carboidratos para fazer efeito | STOCK.XCHNG

Durante a dieta, siga algumas regras

1 Coma 5 vezes por dia: 2 lanches e 3 refeições
2 Coma a cada três ou quatro horas
3 Coma 30 minutos após acordar
4 Siga a dieta por 28 dias corridos
5 Coma apenas os alimentos permitidos para cada fase
6 Beba o equivalente a metade do seu peso em água, todo dia

Top 3

1 Dias 1 e 2: Fase 1

Rica em carboidratos, pobre em gorduras e moderada em proteínas para acabar com o estresse.

"A primeira coisa é acalmar o seu corpo, inundando ele com toneladas de nutrientes. Quando a pessoa se submete a muito estresse biológico e a um ganho de peso, ela tende a comer muita junk food como uma forma rápida de ingestão de açúcar", explica Raylie. Nesta fase, é preciso comer muito açúcar natural - encontrado em carboidratos complexos, frutas e vegetais com alto teor glicêmico - para estimular as endorfinas no cérebro e ajudar o corpo a sair da crise adrenal. "Entretanto, as proteínas e gorduras passam a entrar mais lentamente, porque pegar energia em outro lugar requer muito esforço", Haylie comenta.

Alimentos: batata doce, couve, abacaxi, cereja, manga e arroz integral.

2 Dias 3 e 4: Fase 2

Rico em proteína, baixo em carboidratos e gorduras para destravar reservas de gordura.

O foco está nas proteínas magras e vegetais ricos em fibras que irão acelerar o metabolismo, fortalecer os músculos e queimar gorduras. "Os músculos são construídos a partir de aminoácidos, fornecidos pela quebra das proteínas, metabolizadas nos nutrientes fornecidos pela gordura", diz Haylie. Como a fase 1 tem pouca proteína, a única maneira de conseguir mais é consumindo a gordura armazenada.

"Muitas dietas ricas em proteínas deixam o organismo ácido, causando inflamações, má digestão e dores. Assim, com toneladas de vegetais alcalinos regulamos o ph do corpo e facilitamos a digestão de proteínas", acrescenta a nutróloga.

Alimentos: aspargos, ostras, frango, salmão, claras, pimenta, limões e cacau em pó.

3 Dias 5 a 7: Fase 3

Desencadeia a queima de auto teor de gordura, mas baixo de carboidratos e proteínas.

Assim, é possível conhecer o real poder de armazenamento do corpo ao ingerir gorduras saudáveis. "Toda semana, o organismo é alimentado com nutrientes fornecidos por carboidratos, vegetais e proteínas magras, e, na ausência de gorduras dietéticas, o corpo aproveita seu próprio armazenamento de gordura para definir os músculos. Agora, os níveis de gordura são altos porque, ironicamente, comer gordura depois de alguns dias de abstinência acelera muito sua queima. Esta é uma fase intensa, porque o corpo tem que ser eficiente ao converter gordura em energia", explica Haylie. Por isso, é importante recomeçar pela fase 1, quando os nutrientes são de fácil absorção. Repita esse ciclo de três fases durante 28 dias.

Alimentos: abacates, coco, ovos, pistaches, azeite, hummus e maionese.

Restrições. Alimentos que devem ser evitados

Laticínios
A taxa de liberação de açúcar na lactose (açúcar do leite) é muito rápida e a de gordura animal, muito alta.

Soja
Muita soja geneticamente modificada dificulta a desaceleração do seu corpo. O alto nível de estrogênio, provoca acúmulo de gordura na barriga.

Milho
É um grande reservatório de açúcar.

Açúcar refinado
Uma fonte concentrada de energia rápida, o que faz com que seu corpo tenha dificuldade em manter os níveis de açúcar no sangue estabilizados.

Trigo
O organismo tem muita dificuldade em digerir e extrair nutrientes do trigo.

Cafeína
Ela estressa as glândulas adrenais e faz o corpo consumir mais energia do que precisa.

Álcool
Tem um teor muito alto de açúcar.

Frutas secas ou sucos de frutas
Nesses alimentos a concentração de açúcar é muito alta e a de fibra, muito fácil de consumir.

METRO INTERNACIONAL

Exercícios ideais para cada fase

1 Ao menos um dia de cardio pesado, como corrida ou aeróbica

2 Ao menos um dia de treino com pesos

3 Ao menos um dia de atividades relaxantes como a Yoga

3 ESPORTE

De todas as maneiras

"Sem emoção". Em atuação pragmática Grêmio vence o Botafogo por 1 a 0, no Maracanã, e se distancia do terceiro colocado

Pode ser com três zagueiros, com três atacantes, jogando bem, jogando mal, independente da maneira, o Grêmio vai somando pontos no Campeonato Brasileiro e abrindo vantagem para os concorrente à segunda colocação. Contra o Botafogo, no sábado, foi a vez de vencer com um jogador a menos. Kleber foi expulso com 30 minutos de jogo no 1 a 0, no Maracanã.

Em comum em todas as últimas vitórias está a defesa sólida. O time completou a sua quinta partida consecutiva sem sofrer gol. Após o Gladiador ter recebido o cartão vermelho, a equipe de Renato Portaluppi se encolheu, fechou os espaços na frente da sua área e aproveitou a chance que teve. Aos 37 minutos, Alex Telles, da quina da grande área, acertou chute de rara precisão.

Mesmo em desvantagem numérica, o Tricolor controlou o jogo, deu poucas chances aos adversários. Na melhor delas, Dida salvou em dois tempos. A postura defensiva e sem ceder oportunidades ao oponente, por vezes, deixa o jogo truncado e pouco emocionante.

456

é o tempo que o Grêmio está sem sofrer gols. O último foi no empate por 1 a 1 com o Santos.

"Meu time é eficiente. Tem entrega. Se querem emoção, tem que escutar o CD do Roberto Carlos. Emoção é com ele. Tem a música 'Emoções'. Aqui é futebol. É resultado", brincou o bem humorado treinador.

Com emoção ou sem emoção, o Grêmio de Renato vive grande fase.

"Se querem emoção, tem que escutar o CD do Roberto Carlos. Tem a música 'Emoções'. Aqui é futebol. É resultado."

RENATO PORTALUPI, TÉCNICO DO GRÊMIO

Desfalques

Para enfrentar o Criciúma, na quarta-feira, o treinador terá seis desfalques. Kleber, Bressan, Ramiro e Alex Telles cumprem suspensão. Riveros e Vargas estarão a serviço das seleções de seus países. METRO POA

0 BOTAFOGO Jéfferson, Gilberto, Dankler, Dória e Julio Cesar; Marcelo Mattos (Jeferson Paulista), Renato, Seedorf, Lodeiro (Bruno Mendes) e Rafael Marques; Henrique (Sassá). **Técnico:** Osvaldo de Oliveira

1 GRÊMIO Dida; Werley, Rhodolfo e Bressan; Pará, Souza, Ramiro (Adriano), Riveros (Wendell) e Alex Telles; Kleber e Barcos (Lucas Coelho). **Técnico:** Renato Portaluppi

- **Local.** Estádio Maracanã, no Rio de Janeiro (RJ)
- **Gols.** Alex Telles, aos 37 minu
- **Arbitragem.** Wilton Pereira Sampaio (Fifa-GO), auxiliado por Emerson de Carvalho (Fifa-SP) e Marcelo Van Gasse (Fifa-SP)

Alex Telles marcou seu 1º gol pelo Grêmio | LUCIANO BELFORD/ELEVEN /FOLHAPRESS

Botafogo

Técnico passa bem

No fim do jogo, o técnico do Botafogo Oswaldo de Oliveira se sentiu mal devido a uma arritmia cardíaca (alteração no ritmo dos batimentos do coração). Ele passou a noite de sábado para domingo em um hospital no Rio de Janeiro e recebeu alta na manhã de ontem. O treinador não comandará o time no meio da semana. METRO POA

Clássicos. Furacão vence e cariocas se frustram

A 26ª rodada contou com clássicos entre paranaenses e cariocas. Na Vila Capanema, o Atlético-PR superou o Curitiba por 2 a 1 e garantiu a terceira colocação no Campeonato Brasileiro. Já em Brasília, Flamengo e Vasco fizeram um jogo truncado e empataram por 1 a 1.

Com dois de Paulo Baier

O Atletiba começou com o Coxa na frente. Julio César, de pênalti, abriu o placar, aos 30 minutos de jogo. A reação rubro-negra veio antes do intervalo quando Uellinton tentou afastar e acertou Paulo Baier.

O maior artilheiro da história do Brasileirão na Era dos pontos corridos marcaria de novo, aos 45, em cobrança de falta, decretando a vitória do Atlético e a terceira posição na tabela, com 44 pontos.

A parte triste do clássico ficou por conta de duas torcidas do Atlético que entraram em confronto durante o intervalo. A Polícia Militar agiu utilizando balas de borracha.

Baier tem 99 gols na Era dos pontos corridos | GERALDO BUBNIAK/ FOTOARENA

Ruim para os dois lados

Flamengo e Vasco fizeram um duelo excessivamente faltoso. Hernane abriu o placar aos 32 da primeira etapa para o Flamengo, mas Willie empatou aos 7 do segundo tempo para os cruz-maltinos. METRO POA

Zanetti leva ouro nas argolas

O brasileiro Arthur Zanetti confirmou o seu favoritismo e venceu a prova de argolas do Mundial de ginástica, disputado na Bélgica, no sábado. Foi a única medalha brasileira na competição. Ontem Diego Hypolito e Sergio Sasaki ficaram em sexto e quinto lugares, respectivamente no salto. Sábado, no solo, Hypolito foi o quinto colocado | DEAN MOUHTAROPOULOS/GETTY IMAGES

Copa do Mundo

Secretário-geral da Fifa vem a Porto Alegre

O secretário-geral da Fifa, Jérôme Valcke, estará hoje em Porto Alegre para visitar as obras destinadas à Copa do Mundo. A delegação visitará a duplicação da avenida Beira-Rio, às 9h, e depois se dirigirá ao estádio colorado. METRO POA

Natação

Atleta gaúcho é medalha de ouro na China

O nadador Samuel De Bona, do Grêmio Náutico União, sagrou-se campeão da etapa de Hong Kong da Copa do Mundo de Maratonas Aquáticas na prova de 10km. METRO POA

Sem 'cai-cai'

"O que falar de Neymar ou Balotelli? Esse comportamento de simular faltas me entristece e preocupa. Se nenhuma autoridade tomar atitudes, na próxima semana vão continuar simulando."

JOSÉ MOURINHO, TÉCNICO DO CHELSEA, CRITICANDO O "HÁBITO" DE SIMULAR FALTAS DO BRASILEIRO E DO ITALIANO

Scott Dixon ‘rouba’ a ponta de Castroneves

Em Houston. Will Power vence penúltima corrida da Indy no ano, mas quem comemora é Dixon. Na prova 2 deste final de semana, o neozelandês, em 2º, é o novo líder do campeonato. Helinho sofre com problemas no câmbio

Scott Dixon, Will Power e James Hinchcliffe formaram o pódio da corrida | BOB LEVEY/GETTY IMAGES

Helio Castroneves teve um final de semana para esquecer. Beneficiado com a chuva de domingo em Houston – que cancelou o treino classificatório para a corrida 2 da rodada dupla –, o brasileiro pouco conseguiu desfrutar da pole position garantida pela sua liderança no campeonato.

O piloto da Penske se manteve na liderança pelas primeiras dez voltas e, de novo, teve problemas de câmbio e ficou parado na garagem da equipe aguardando reparos por 36 voltas. O tricampeão das 500 Milhas de Indianápolis até retornou, mas conseguiu ficar apenas com a 23ª colocação, que lhe rendeu oito pontos.

Will Power, companheiro de time do brasileiro, conseguiu chegar à bandeirada final na primeira colocação. Atrás dele, cruzou Scott Dixon, que já havia vencido o certame de sábado. James Hinchcliffe, da Andretti, completou o pódio. Já Tony Kanaan, da KV, bateu contra o muro e abandonou a prova.

Com a posição conquistada, o neozelandês da Ganassi abriu 25 pontos de diferença sobre o brasileiro, restando 53 em disputa na etapa decisiva, em Fontana, no próximo dia 19.

Susto

Na última volta, um grave acidente entre Takuma Sato, Dario Franchitti e Ernesto Viso causou preocupação. Franchitti foi retirado com dificuldades do cockpit, de ambulância, relatando dores nas pernas, mas nada de grave foi constatado. Além dele, 15 espectadores ficaram feridos por pedaços de carros, porém nenhum com gravidade. METRO

> “Agora tenho uma boa folga na liderança, mas não tem nada ganho. De qualquer forma tivemos um ótimo desempenho nesse final de semana.”
>
> SCOTT DIXON, PILOTO DA GANASSI

Basquete

Olympiacos vence Copa Intercontinental

Os gregos do Olympiacos são os novos campeões mundiais de basquete. Ontem, eles venceram o Pinheiros por 86 a 69, em Barueri. Na primeira partida da Copa Intercontinental, os europeus tinham vencido por 81 a 70.

METRO POA

Tênis

Djokovic e Del Potro levam títulos na Ásia

Novak Djokovic se despediu do posto de número 1 do mundo com título. Na decisão do ATP 500 de Pequim, o sérvio superou Rafael Nadal por 2 a 0. A partir de hoje, Nadal, que estava invicto a 22 jogos, será o novo líder do ranking mundial.

No ATP 500 de Tóquio, o título ficou com o argentino Juan Martin Del Potro. Na final, ele bateu o canadense Milos Raonic por 2 a 0.

No feminino, Serena Williams conquistou o seu décimo título do ano ao conquistar o Premier Mandatory de Pequim. Na final, a americana venceu por 2 a 0 sérvia Jelena Jankovic.

METRO POA

Virou mera formalidade

Vettel pode ser campeão no próximo fim de semana | CLIVE MASON/GETTY IMAGES

Pela segunda corrida seguida, Sebastian Vettel teve um fim de semana perfeito, cravando a pole-position, liderando todas as voltas e fazendo a volta mais rápida da prova. Seu predomínio no Grande Prêmio da Coreia do Sul, ontem, o deixou bem próximo de se tornar tetra campeão da Fórmula 1.

Com 77 pontos de vantagem para Fernando Alonso, o alemão pode garantir o título no próximo fim de semana no Japão. Para isso será preciso vencer e torcer que o espanhol termine em nono.

Se Vettel teve tranquilidade, nas outras posições a briga foi intensa, com a entrada do safety car por duas vezes facilitando a disputa por posições no pelotão intermediário.

Destaque para Kimi Raikkonen, da Lotus, que cruzou em segundo, seguido pelo seu companheiro Romain Grosjean. Alonso foi o sexto.

> **77**
> pontos é a vantagem de Vettel sobre Alonso. O alemão pode ser campeão na próxima corrida.

Felipe Massa voltou a ter um domingo longe do ideal. O brasileiro rodou sozinho na largada e foi para a última colocação, conseguindo receber a bandeirada em nono. Nas últimas voltas, ele conseguiu uma boa manobra ultrapassando dois adversários de uma vez só. Nico Hulkenberg, da Sauber, e principal concorrente de Massa por um lugar na Lotus em 2014, foi o quarto, segurando no fim da prova Hamilton, Alonso e Button, todos ex-campeões mundiais.

METRO POA

Leandro Damião, com gol aos 35 minutos do segundo tempo, encerrou a série colorada sem vitórias |LUCA ERBES/FUTURA PRESS

Na base da transpiração

Retomada. Com ex-goleiro Clemer como técnico interino, Inter vence o Fluminense por 1 a 0, em Caxias do Sul

Em má fase no Campeonato Brasileiro, o Inter busca um momento que sirva de marco para uma nova etapa. A vitória por 1 a 0 sobre o Fluminense reuniu diversos fatores capazes de transformar a rotina vivida pelo clube. O alívio veio em um jogo embolado, com o time mostrando disposição e cedendo poucas chances e marcou um gol a dez minutos do fim da partida.

Duas cenas emblemáticas ocorreram no estádio Centenário, ontem. A primeira delas protagonizada por Leandro Damião. O centroavante correu como se disputasse final de campeonato. Batalhou pela bola, buscou o gol. Ele veio aos 35 minutos do segundo tempo, após falha do lateral Igor Julião. Na comemoração o centroavante, que há 12 jogos não marcava, extravasou tanto que sua camisa ficou pequena demais e teve de ser tirada.

A segunda foi logo após o apito final. o técnico interino Clemer estava rouco e com a voz embargada, visivelmente emocionado. "Gosto de times que vibram. O que valeu foram a vitória e a entrega dos jogadores. A emoção é grade", enalteceu.

Seu time atuou como ele queria. Intenso e vibrante, o Inter se defendeu bem. Com a bola nos pés, a equipe voltou a apresentar problemas antigos, com dificuldade para criar. Mesmo assim, oportunidades para salvar apareceram. As melhores caíram nos pés de Fabrício e Otávio. Ambas esbarraram no goleiro Kléver.

Damião não desperdiçou a oportunidade que teve e encerrou um jejum de 12 jogos sem marcar gol. "Claro que eu não estava satisfeito com o que eu vinha jogando. Temos que seguir assim", analisou o camisa 9.

O ex-comandante Dunga foi lembrado pelos jogadores. "A vitória de hoje foi para o Dunga, ele merece. Infelizmente, o futebol depende de resultados, mas esta vitória foi para ele", enfatizou D'Alessandro. Dunga é o passado, Clemer é o presente e o futuro dirá a importância da vitória de ontem.

VALTER JUNIOR
METRO PORTO ALEGRE

5
jogos era o período que o Inter não vencia. Eram quatro derrotas (Vasco, Cruzeiro, Portuguesa e Bahia) e um empate contra o Atlético-PR, pela Copa do Brasil.

923
minutos o centroavante Leandro Damião ficou sem marcar gol. O atacante colorado passou em branco nas últimas nove vezes em que esteve em campo.

"Fico feliz (em fazer o gol). O importante era vencer. Claro que eu estava insatisfeito com o que eu vinha jogando. Temos que seguir assim."

LEANDRO DAMIÃO, CENTROAVANTE DO INTER

1 INTER
Muriel; Gabriel, Índio, Jackson e Fabrício ■; Ygor, Willians ■, Jorge Henrique (Caio), D'Alessandro e Otávio (Valdívia); Leandro Damião ■ (Forlán).
Técnico: Clemer

0 FLUMINENSE
Kléver; Bruno ■ (Marcos Júnior ■), Leandro Euzébio, Anderson e Igor Julião; Fábio Braga ■, Rafinha ■ (Rhayner), Jean e Wagner; Biro Biro (Samuel) e Rafael Sobis. **Técnico:** Lopes Jr.

- **Local.** Estádio Centenário, em Caxias do Sul
- **Gols.** Leandro Damião, aos 35 minutos do segundo tempo
- **Arbitragem.** Wilson Luiz Seneme (SP), auxiliado por Márcio Eustaquio Santiago (MG) e Rogerio Pablos Zanardo (SP)

Clemer mostra vontade de seguir no comando

O mercado de treinadores parecia aberto, mas o Inter está encontrando dificuldades para achar um substituto para Dunga. A direção mostra-se reticente em efetivar Clemer para não inviabilizá-lo no clube, como o que ocorreu com ídolos como Falcão e Fernandão. De acordo com os dirigentes, o clube possui um projeto estratégico para a carreira do treinador.

Apesar da cautela da direção, o ex-goleiro mostra-se disposto a seguir no comando. "Vontade de ficar eu tenho. Trabalho para estar no time profissional. Acho que estou pronto", assegurou o técnico interino. A tendência é que ele comande novamente o time diante do Flamengo, na quinta-feira.

A cúpula de futebol colorada não fala em nomes. Primeira opção da lista, Abel Braga, de acordo com sua família, viajou para passar férias em Portugal.

"Contratar um treinador em meio à competição é complicado", argumentou o vice de futebol colorado Luís César Souto de Moura.

METRO POA

Nomes no mercado

Confira a situação dos técnicos que estão no mercado e poderiam ser contratados pelo Inter.

ABEL BRAGA
- O treinador foi procurado pela direção, mas viajou para Portugal, o que dificulta a sua contratação

CELSO ROTH
- Sem treinar este ano, Roth só estaria disposto a assumir o Inter caso assine contrato até o fim de 2014

MANO MENEZES
- Sem trabalhar desde que pediu demissão do Flamengo, o ex-técnico da Seleção só quer voltar a trabalhar em 2014

CLEMER
- Ídolo do clube, direção tem medo de queimá-lo se for efetivado, mas ele se diz pronto para assumir a equipe principal

Brasileirão
26ª rodada

SÁBADO

BOTAFOGO	0 X 1	GRÊMIO
SÃO PAULO	3 X 2	VITÓRIA

ONTEM

NÁUTICO	1 X 4	CRUZEIRO
ATLÉTICO-MG	0 X 0	CORINTHIANS
ATLÉTICO-PR	2 X 1	CORITIBA
INTER	1 X 0	FLUMINENSE
FLAMENGO	1 X 1	VASCO
PORTUGUESA	3 X 0	SANTOS
GOIÁS	1 X 1	CRICIÚMA
BAHIA	1 X 1	PONTE PRETA

CLASSIFICAÇÃO SÉRIE A

		P	V	GP	SG
1º	CRUZEIRO	59	18	58	37
2º	GRÊMIO	48	14	32	11
3º	ATLÉTICO-PR	44	12	45	10
4º	BOTAFOGO	43	12	37	7
5º	ATLÉTICO-MG	39	10	32	6
6º	VITÓRIA	37	10	38	0
7º	INTER	37	9	38	1
8º	SANTOS	36	9	32	4
9º	CORINTHIANS	35	8	22	5
10º	PORTUGUESA	34	9	40	2
11º	FLUMINENSE	34	9	31	-2
12º	FLAMENGO	34	8	31	0
13º	GOIÁS	34	8	28	-4
14º	BAHIA	33	8	27	-5
15º	CORITIBA	31	7	29	-6
16º	SÃO PAULO	30	8	24	-5
17º	VASCO	29	7	35	-7
18º	CRICIÚMA	26	7	32	-12
19º	PONTE PRETA	23	6	26	-14
20º	NÁUTICO	17	4	17	-28

Classificados para a Libertadores
Rebaixados para a Série B

Brasileirão
27ª rodada

QUARTA-FEIRA

19H30

CORITIBA	X	SANTOS
GRÊMIO	X	CRICIÚMA

21H

PONTE PRETA	X	ATLÉTICO-MG
BAHIA	X	VITÓRIA

21H50

VASCO	X	FLUMINENSE
CRUZEIRO	X	SÃO PAULO
NÁUTICO	X	BOTAFOGO
CORINTHIANS	X	ATLÉTICO-PR

QUINTA-FEIRA

19H30

PORTGUESA	X	GOIÁS

21H

FLAMENGO	X	INTER

12
jogos sem derrota é a atual sequência do Cruzeiro no Brasileirão. São onze vitórias e um empate. O último time que bateu os mineiros foi o Grêmio, em 14 de agosto.